

CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD



***“CONÓCETE A TI MISMO Y
CAPITANEA MEJOR TU VIDA
CON EL ENEAGRAMA”***



INTRODUCCIÓN AL TEST «INMERSIÓN AL ENEAGRAMA» ©

Querido amigo, cuando por primera vez me acercamos al Eneagrama he de reconocer que mi actitud fue bastante escéptica:

- ¿iCómo iba a etiquetarme a mí un simple sistema con solo 9 tipos de personalidad? ¿Por qué voy a tener yo que estar "clasificado"? ¿Quién iba a catalogarme a mí sin conocerme? Y aunque fuera posible ¿Para qué me va a servir saber quién soy?

Yo era bastante escéptico con los sistemas de tipificación humana y mucho más hacia cualquier cosa que tuviera tintes esotéricos...

Sin embargo, el Eneagrama me llamó especialmente la atención desde el primer momento. La curiosidad por conocerme me impulsó a investigar más sobre esta eficaz herramienta. Era realmente fascinante cómo este sistema podía describir tan bien a los 9 tipos de personalidad.

La dificultad que tiene el empezar a entender el Eneagrama es el inevitable sesgo de subjetividad que tenemos en la comprensión de nosotros mismos. El mayor peligro para el autoconocimiento real es el autoengaño. Por este motivo amigo/a mío/a, cuando empieces a hacer este test te pido que **seas lo más sincero posible contigo mismo**. En el test vas a encontrar frases, creencias, ideas y percepciones que tiene cada tipo de persona. Después de leer cada frase, plantéate si esa frase va contigo o no va contigo. Sé valiente. No es una cuestión de lo que a ti "te gustaría ser" tampoco es lo que a ti "te gustaría pensar", sino de lo que realmente eres.

Tienes que puntuar en una escala del 0 al 5 cada frase. Un 0 significa que esa creencia, actitud, comportamiento, pensamiento o idea no es para nada propia de ti; por el contrario un 5 significaría que esa frase te describe a ti totalmente (o si ahora con tu edad actual no te describe, sí que era una actitud tuya cuando tenías 25-30 años).

Durante el test vas a encontrar unas frases con las que te identificas y otras con las que no, lo importante es que puntúes lo más honesta y sinceramente posible. No por tener unas ideas u otras vas a ser mejor o peor persona. ¡Hay que tener el valor de verse a sí mismo tal cual se es!

Empieza con el cuestionario A y termina con el cuestionario I puntuando cada frase en cada línea de la izquierda. En cada cuestionario hay 20 frases. Cuando termines de puntuar todas las frases de un cuestionario, suma las puntuaciones y saca el resultado total del cuestionario en la casilla que hay abajo. Cuanto más te concentres en el cuestionario y más objetivo seas, mejor lo harás.

¡Mucho ánimo, Eneagramanauta!



PUNTUACIÓN

- 0: No, Nunca
- 1: Rara vez
- 2: Alguna vez
- 3: Varias veces
- 4: Generalmente
- 5: Sí, Muy cierto



CUESTIONARIO 1 – Personalidad tipo 1 “el Reformador”

- _____ “Me sorprende de que la gente no vea las cosas tan claras como yo las veo.”
- _____ “Me enfada mucho que la gente no se dé cuenta de sus errores. Me cuesta entender por qué no cambian y corrigen su actitud.”
- _____ “Sinceramente, muchas veces pienso que tengo razón. Tengo un fuerte sentido de cómo deberían ser las cosas.”
- _____ “Si cada uno hiciera lo que tiene que hacer este mundo no sería tan imperfecto.”
- _____ “Creo que la gente me considera una persona seria, objetiva, sensata y racional.”
- _____ “No me gusta enfadarme, ¡y mira que me aguanto! pero es que hay cosas que me sacan de quicio. Aunque también es verdad que en público no muestro mi ira”
- _____ “Generalmente he sido una persona disciplinada, bien organizada y puntual”
- _____ “Reconozco que la gente me cansa con sus tonterías. Si llevaran vidas más organizadas no se equivocarían tanto.”
- _____ “Me cuesta aceptar a las personas que tienen valores morales tan bajos”
- _____ “No me gusta cometer errores. Me gusta ser preciso y minucioso para asegurarme de que las cosas se hacen correctamente.”
- _____ “La gente confía en mí porque sabe que hago las cosas bien y a tiempo.”
- _____ “He tenido que esforzarme por mantenerme sereno y no perder el control.”
- _____ “A veces doy la impresión a los demás de estar muy seguro de mi mismo, sobretodo cuando les intento ayudar a que vean que están equivocándose.”
- _____ “Desde niño me di cuenta de que yo veía la realidad de forma mucho más clara que el resto de las personas. Siempre he tenido firmes convicciones y razones sobre los que fundamentar mis puntos de vista.”
- _____ “Aunque por fuera pueda parecer riguroso y serio, en mi interior escondo profundos sentimientos que muchas personas ignoran que tengo.”
- _____ “Reconozco que tiendo a exigirme mucho a mi mismo. A veces he sido demasiado serio y estricto conmigo mismo.”
- _____ “Suelo prever las equivocaciones de las personas. Intento avisarles de lo que les ocurrirá si no siguen mis consejos. Al final, muchas veces tengo razón.”
- _____ “A veces me tildan de severo y rígido. Pero no se puede transigir cuando las cosas se hacen mal. Aunque no se den cuenta ni lo valoren, yo sé que hago lo correcto.”
- _____ “Creo que el amor sincero no depende de las manifestaciones “emocionales”. Obras son amores y no buenas razones.”
- _____ “A veces las personas se molestan por mi costumbre de decirles lo que hay que hacer. Pero yo solo quiero aconsejarles para que lo que hagan, lo hagan bien.”



= PUNTUACIÓN TOTAL DEL CUESTIONARIO 1



CUESTIONARIO 2 – Personalidad tipo 2 “El Ayudador”

- ____ “Quiero a la gente y me encanta que me quieran. Creo que no hay nada más importante en la vida que el amor y la ayuda a los demás.”
- ____ “Mi interés genuino en los demás me lleva a que comparta sus ilusiones, sus sueños, sus necesidades y sus esperanzas. Me preocupa mucho porque estén bien.”
- ____ “Me encanta que las personas se acerquen a mí y me pidan consejo.”
- ____ “Reconozco que me cuesta mucho pedir lo que necesito”.
- ____ “Las personas que me conocen me han valorado por mi generosidad y mi silenciosa fortaleza.”
- ____ “Cuando me implico emocionalmente con alguien me olvido un poco de mí. Es como si estuviera más preocupado por sus necesidades que por las mías.”
- ____ “Siempre intento ser diplomático, sensible y atento a las opiniones de los demás.”
- ____ “Soy muy empático cuando veo el dolor en los demás. Cuando veo escenas de sufrimiento en la televisión se me cae el corazón al suelo.”
- ____ “Es ver a un pobre perrito perdido por la calle y ya deseo llevármelo a casa.”
- ____ “Dedicarme tanto a mis relaciones me ha agotado emocionalmente.”
- ____ “Soy una persona acogedora, es muy importante para mí que en mi casa o en una reunión social todo el mundo se sienta cómodo, alegre, bienvenido e integrado”
- ____ “Con frecuencia he sido una persona muy sentimental. Soy de lágrima fácil. Cualquier cosa bonita o fea me puede hacer llorar: un gesto, una imagen...”
- ____ “A veces mis familiares se sorprenden de mis reacciones de rabia cuando siento que no tienen en cuenta mis sentimientos, porque yo sí estoy atento a los suyos”.
- ____ “Suelo ser el paño de lágrimas de todos. Sanador de corazones rotos”
- ____ “Me encanta abrazar y sentir cerca a todo el mundo. El contacto físico me parece muy importante, me hace sentirme próximo y conectado a los demás.”
- ____ “Me gusta dar cumplidos sinceros a los demás, decir lo bueno que tienen las personas y confesar a las personas queridas lo importantes que son para mí.”
- ____ “Me identifico un poco con Teresa de Calcuta y con la cantante Shakira: me gusta ser una persona fuerte, ayudadora y entregada a las personas que quiero -como Teresa-, y también porque me gusta ser sensual, alegre y atrevida como Shakira.”
- ____ “Me molesta ver que los demás no sintonizan conmigo tanto como yo con ellos”
- ____ “Me cuesta mucho decir no cuando alguien me pide algo. A veces siento mucha rabia y me arrepiento de no haberme negado. A veces me agoto ayudando tanto.”
- ____ “Me gusta ayudar, creo que es el valor humano más importante. Pero reconozco que no me gusta tanto que me ayuden. Prefiero sentirme independiente.”



= PUNTUACIÓN TOTAL DEL CUESTIONARIO 2



CUESTIONARIO 3 – Personalidad tipo 3 “El Triunfador”

- ___ “Me considero una persona eficaz y competente. ¡Me gusta trabajar a pleno rendimiento hasta que termino una tarea!”
- ___ “Creo que todas las personas tendrían que esforzarse para sacar su máximo potencial. Yo siempre he buscado la manera de sacar mi máximo rendimiento.”
- ___ “Me gusta causar buena impresión, la imagen es muy importante!”
- ___ “Me gusta que las personas sepan a qué me dedico y conozcan mis éxitos.”
- ___ “Me suelen echar en cara que siempre estoy ocupado. Reconozco que soy un poco “hiperactivo”, pero me encanta vivir la vida al máximo!”
- ___ “Soy una persona orientada a objetivos, me gusta medir los resultados de mis proyectos y sentir que evoluciono y tengo éxitos a nivel personal y profesional.”
- ___ “Aburrimiento es una palabra que no existe en mi vocabulario. No entiendo a los que se aburren, con la cantidad de cosas emocionantes que se pueden hacer!”
- ___ “Me cuesta estar parado, no encuentro sentido a no hacer nada. Me gusta realizarme: proponerme metas y lograrlas. Eso sí que me hace sentir pleno.”
- ___ “En el fondo, siento vergüenza si los demás descubren mis inseguridades. Por eso intento dar siempre una buena impresión y mostrar lo mejor de mí mismo.”
- ___ “En general, me siento satisfecho conmigo mismo. Y tengo una alta autoestima.”
- ___ “Me gusta ser como soy y confío en mí mismo. Aunque pase por malos momentos, logro reponerme rápidamente y lanzarme de lleno a la próxima meta”
- ___ “A veces no sé que siento, es como que me cuesta conectar con mis sentimientos.”
- ___ “Reconozco que me gusta destacar y que me valoren por lo que hago.”
- ___ “Pienso que lo más importante en la vida es tener éxito, resultados y lograr las metas que uno se propone.”
- ___ “Trabajo muy duro para cuidar y sustentar a mi familia. La seguridad económica es muy importante.”
- ___ “Soy una persona muy motivada y motivadora, siempre intento animar a los demás a que saquen lo mejor de sí mismos.”
- ___ “Me considero una persona competente, capaz de poner las cosas en marcha, capaz de motivar a las personas y capaz de adaptarme a las situaciones.”
- ___ “Suelo esforzarme al máximo por ser el mejor en lo que hago. Es muy importante para mí sentir que tengo éxito en lo que estoy haciendo. No me permito el fracaso.”
- ___ “Por supuesto que me molesta que la gente no reconozca la excelencia con la que hago las cosas. Pienso que soy mejor de lo que la gente cree que soy”.
- ___ “Mi estilo de vida, mis valores y mis objetivos han cambiado varias veces a lo largo de mi vida. Me he “reinventado” a mí mismo ante la adversidad.”



= PUNTUACIÓN TOTAL DEL CUESTIONARIO 3



CUESTIONARIO 4 – Personalidad tipo 4 “El Artista”

- _____ “La gente no suele llegar a la profundidad de sentimientos que yo experimento.”
- _____ “Muchas veces me he preguntado por qué los demás parecen más felices que yo y les va mejor que a mí, si en realidad llevan vidas muy normalitas, casi mediocres.”
- _____ “La vida está para vivir intensas emociones, no soportaría una vida sin poder vivir situaciones que me producen fuertes y profundas sensaciones.”
- _____ “Aunque no tenga nada en contra de ellos, pienso que la mayoría de la gente es vulgar, con poca gracia, sin estilo; por eso solo me relaciono con pocas personas.”
- _____ “Desde siempre he sido una persona individualista, creativa, intensa e intuitiva. Me he sentido siempre especialmente virtuoso en el arte y la imaginación.”
- _____ “Vivo un mundo interior tan cambiante y profundo que he dedicado mucho tiempo a averiguar qué es lo que mis sentimientos tienen que decirme.”
- _____ “No me gusta ni que me manden ni mandar. Odio que me digan lo que tengo que hacer y que otros dirijan mi vida. Me gusta ir a mi bola.”
- _____ “Una vida sin pasión ni fuertes emociones no merece la pena ser vivida.”
- _____ “Cuando he pasado épocas de mi vida deprimido, secretamente he pensado que en última instancia me queda el suicidio como salida para terminar con el dolor.”
- _____ “Me he sentido muy identificado con la princesa del cuento que espera al príncipe azul para que me saque del sufrimiento, el aburrimiento y la mediocridad.”
- _____ “A veces creo que mi universo de emociones es tan grande que solo los artistas, los poetas y los creativos son capaces de entenderme.”
- _____ “Aunque intento aparentar a los demás que estoy sereno y tranquilo, por dentro vivo un tormento emocional, y sufro mucho por ello.”
- _____ “Me gustaría entenderme a mi mismo: unas veces me encanta como soy, otras veces me avergüenzo de lo que soy. Mi aspiración es realizarme como persona.”
- _____ “Cualquier cosa puede herir mi sensibilidad. Una palabra, un tono de voz o gesto, cualquier mínimo feo detalle puede desencadenar en mi dolorosas emociones.”
- _____ “Desde niño me he sentido una persona especial, única y diferente a los demás.”
- _____ “Reconozco que soy un poco montaña rusa emocional: unas veces estoy arriba y me siento una persona guay, diferente y genial; otras veces caigo abajo y me deprimó pensando que en realidad valgo muy poco, y me siento sin autoestima.”
- _____ “Lo más importante de la vida es realizarse a sí mismo y encontrar el amor.”
- _____ “Me atormenta quedarme tanto tiempo rumiando mis problemas. Me cuesta deshacerme de ellos. ¿Por qué los demás parece que llevan vidas tan fáciles?”
- _____ “Es posible que la mayor parte de mis problemas con los demás provengan de lo susceptible que soy. Me tomo las cosas de manera muy personal.”
- _____ “En mi interior me siento vulnerable, temo mucho el abandono y el rechazo.”



= PUNTUACIÓN TOTAL DEL CUESTIONARIO 4



CUESTIONARIO 5 – Personalidad tipo 5 “El Pensador”

- _____ “Siempre he pensado que el conocimiento me dará seguridad. Es necesario saber mucho para estar preparado en este mundo.”
- _____ “No soy un ‘relaciones públicas’. En realidad soy una persona reservada, un poco tímida, y no dejo entrar a muchas personas en mi espacio íntimo y personal.”
- _____ “Me gusta llegar al fondo de las cuestiones. Cuando me pongo a investigar algo, profundizo en ello y estudio cada detalle hasta que siento haberlo entendido todo”
- _____ “No me siento muy fuerte, ni importante, ni poderoso. Más bien, en mi interior me siento pequeño y frágil. Pero sé que soy inteligente, perceptivo y ahorrador.”
- _____ “Suelen decirme que debería tener más vida social y llamar más a mis amigos.”
- _____ “Cuando estoy con personas de confianza soy muy hablador. Si estoy con otras personas, puedo quedarme callado observando.”
- _____ “Me cuesta entablar relaciones de confianza y nunca me he visto con demasiadas habilidades sociales. Rara vez he sido demasiado expresivo emocionalmente.”
- _____ “Mi mente es tan activa que no para de pensar. Pienso mucho porque quiero sentirme seguro de que tomo buenas decisiones antes de actuar.”
- _____ “Cuando me interesa un tema me concentro tanto en investigar y leer todo sobre ello que se me pasa el tiempo volando sin enterarme”
- _____ “Me cuesta abrirme socialmente, pero cuando lo he hecho la gente se ha sorprendido de mi sentido del humor inteligente.”
- _____ “Antes de hablar y opinar sobre algo me gusta estar muy bien informado”.
- _____ “Normalmente he intentado depender de los demás lo menos posible y preservar mi intimidad e independencia.”
- _____ “He de reconocer que desde siempre he tenido muchas dudas y tiendo a cuestionarme sobre lo que parecen y lo que verdaderamente son las cosas.”
- _____ “Mi estilo de vida es más bien sobrio y austero. No me gusta malgastar el dinero.”
- _____ “La gente me cansa un poco. Tanta actividad social me hace sentir presionado. Necesito tiempo para mí, me encantan mis momentos conmigo mismo”
- _____ “Me cuesta expresar verbalmente mis sentimientos. Pero cuando estoy a solas puedo conectar con mis sentimientos más profundamente.”
- _____ “Reconozco que a veces no soy todo lo generoso que debería serlo con los demás.”
- _____ “Intento evitar demasiados encuentros sociales. Aguanto poco estar rodeado de mucha gente. Prefiero estar solo o con personas que conozco bien.”
- _____ “Ante la presión de los demás me he vuelto un poco huido y desapegado. En muchos momentos prefiero habitar en mi propio y pequeño mundo.”
- _____ “Soy una persona muy curiosa, me encanta investigar y saber muchas cosas. ¡En algunos temas me considero todo un experto!”



= PUNTUACIÓN TOTAL DEL CUESTIONARIO 5



CUESTIONARIO 6 – Personalidad tipo 6 “El Leal”

- ___ “Me siento orgulloso de ser una persona fiel, comprometida, de confianza.”
- ___ “Soy una persona prudente. Siempre he sido muy cauto y he intentado estar preparado y seguro ante cualquier problema imprevisible.”
- ___ “He estado al lado de mis verdaderos amigos, porque la fidelidad es el valor más importante en las relaciones.”
- ___ “He de reconocer que normalmente no he confiado mucho en mí mismo, y he dado la impresión de estar demasiado inseguro.”
- ___ “Tiendo a demorar la toma de decisiones, no me gusta tomar la iniciativa de las cosas. Prefiero escuchar opiniones de otras personas y yo juzgar si son buenas.”
- ___ “He sido una persona prudente, quizás a veces escéptica. Tiendo a analizar los futuros problemas que puede acarrear una decisión”
- ___ “Tiendo a sentir nerviosismo y ansiedad. También dudas al tomar decisiones.”
- ___ “Me siento seguro y tranquilo haciendo lo que se espera de mí. A veces me cuesta decidir y obrar por mi cuenta.”
- ___ “En ocasiones he puesto a prueba a mis seres queridos para ver si estaban de mi lado y me estaban siendo fieles.”
- ___ “Soy una persona muy simpática y amable. Pero reconozco que cuando me enfado tengo explosiones que, aunque duran poco tiempo, dejo a los demás sorprendidos
- ___ “A veces cuando me he sentido inseguro he reaccionado poniéndome a la defensiva y volviéndome discutiendo y a veces hasta agresivo.”
- ___ “Estoy orgulloso de ser una persona responsable, perseverante, sensata, compasiva, trabajadora y comprometida con mis amigos y familiares.”
- ___ “Muchas veces he temido sentirme solo y abandonado ante el futuro.”
- ___ “Estoy siempre alerta ante el peligro. Es como si estuviera en permanente preocupación por los posibles problemas que pudieran suceder.”
- ___ “Me encantaría que existiera un manual de reglas correctas, buenas normas, pautas claras y métodos específicos para saber hacerlo todo bien.”
- ___ “Soy una persona muy comprometida con mis obligaciones sociales.”
- ___ “Me gusta tener a mi alrededor un entorno seguro. Cuando tengo que tomar decisiones sobre el futuro pienso mucho porque quiero saber lo que va a suceder”
- ___ “El deber y la responsabilidad son valores muy importantes para mí.”
- ___ “Creo que me “rayo” mucho y le doy muchas vueltas a las cosas. Ansiedad podría ser mi segundo apellido, sobre todo cuando siento que hay peligros alrededor mío
- ___ “Puedo pasar de ser muy escéptico a muy inocente (a dejarme engañar totalmente por algo). Es muy extraño.”



= PUNTUACIÓN TOTAL DEL CUESTIONARIO 6



CUESTIONARIO 7 – Personalidad tipo 7 “El Entusiasta”

- ___ “Realmente me gusta disfrutar de la vida. Generalmente soy optimista, alegre y desinhibido.”
- ___ “Odio el aburrimiento. Yo soy una persona muy activa y enérgica. ¡hay tantas cosas por hacer y tan poco tiempo para vivirlo todo!”
- ___ “Me gusta estar en movimiento. Suelo pasar de una tarea a otra. Ese es mi estilo.”
- ___ “Me gusta como soy. Y generalmente las personas me caen bien y yo a ellas.”
- ___ “En general, acabo consiguiendo lo que quiero. Cuando deseo algo, acabo encontrando la manera de obtenerlo.”
- ___ “Deseo libertad e independencia. Valoro también el compromiso con el trabajo y las personas, pero a veces siento que ‘me cortan las alas’ y me siento insatisfecho”
- ___ “Me encanta viajar, descubrir nuevos lugares, sabores, experiencias y vivencia.”
- ___ “Cuando veo personas tristes o desmotivadas, intento que se alegren un poco y que vean el lado bueno de las cosas.”
- ___ “Una de mis virtudes es crear nuevas ideas y entusiasmar con ellas a los demás.”
- ___ “Generalmente me considero una persona extrovertida, abierta y social.”
- ___ “Ante la presión de los demás, a veces me he vuelto agresivo. No me gusta que me coarten mi libertad.”
- ___ “Mi mente no para de charlar y parlotear, ¡a veces es un torbellino! Puedo estar pensando 10 cosas al mismo tiempo.”
- ___ “Me gusta planificar y tener siempre posibilidades abiertas. Me gusta la emoción y la variedad. Me siento bien cuando veo mi agenda llena de actividades.”
- ___ “Quizás uno de mis mayores problemas sea que me distraigo con facilidad y me disperso demasiado con todas las cosas que hay por conocer y experimentar. Me cuesta bajar el ritmo.”
- ___ “Si algo me empieza a dejar de gustar, dejo de hacerlo. He empezado muchas actividades que al cabo de un tiempo he dejado de hacer porque he visto que no me apetecía seguir haciéndolo.”
- ___ “Tiendo a gastar más dinero del que probablemente debería. Pero para eso está el dinero, para gastarlo, ¡que la vida son dos días!”
- ___ “Me encanta estar con gente siempre que quieran ir donde yo voy.”
- ___ “Me comprometo bastante cuando estoy en una relación, y puedo hacer grandes sacrificios por ayudar a esa persona. Pero cuando termina, paso a otra cosa.”
- ___ “No soy solo una persona divertida, también tengo mi lado serio y soy muy claro, digo lo que otros habrían deseado tener el coraje de decir.”
- ___ “No soy experto en una única cosa, pero conozco y hago muchas cosas bien. Me gusta estar abierto a la aventura y a las nuevas experiencias.”



= PUNTUACIÓN TOTAL DEL CUESTIONARIO 7